Januar 2026

mio

mein GLOBUS Magazin

Bei jedem Einkauf sparen

Ihre Vorteile bei GLOBUS

Gesund essen, sich gut fühlen

Wie Ernährung unser Wohlbefinden beeinflusst

Proteinküche

Rezepte voller Power und Genuss

GLOBUS

ANZEIGE

Rotbäckchen®

IMMUNSTARK
DURCH JEDEN TAG

Die enthaltenen Vitamine C und D sowie der Mineralstoff Zink unterstützen gezielt das Immunsystem – einfach lecker das Immunsystem unterstützen.

Das Beste weitergeben.

IN DIESER AUSGABE

ESSEN & GENIESSEN

6 PROTEINKÜCHE
Rezepte voller Power und Genuss

16 INFLUENCER-REZEPT
High-Protein-Cheesecake mit Mandarinen

28 MIT POWER IM GLAS DURCH DEN TAG
Protein-Shakes selbst machen

LEBEN & ENTDECKEN

18 GESUND ESSEN, SICH GUT FÜHLEN
Wie Ernährung unser Wohlbefinden beeinflusst

27 RÄTSEL
Gewinnen Sie mit mio

30 VEGANUARY
So einfach geht vegan

NACHGEFRAGT & VORGESTELLT

32 BEI JEDEM EINKAUF SPAREN
Ihre Vorteile bei GLOBUS

34 AKTUELLES BEI GLOBUS
Das erwartet Sie

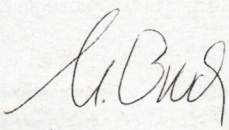
6

18

Liebe Leserin, lieber Leser!

Ein neues Jahr ist immer auch ein Neuanfang – eine Gelegenheit, durchzuatmen und den Blick auf das Wesentliche zu richten. Viele von Ihnen nutzen den Januar, um Neues auszuprobieren: beim Veganuary etwa pflanzlicher zu genießen oder während des Dry January auf Alkohol zu verzichten. Es geht darum, sich selbst etwas Gutes zu tun – mit bewusstem Genuss, frischer Energie und Freude an neuen Ideen. Wie das gelingen kann, dazu möchten wir Sie in diesem Heft inspirieren.

Traditionell ist der Januar auch der Monat, in dem viele bewusster haushalten möchten. Gerade in wirtschaftlich unsicheren Zeiten, wie wir sie aktuell erleben, möchten wir verlässlicher Partner für Sie sein. Mit besonderen Angeboten, einer großen Produktauswahl in allen Preislagen und insbesondere mit unserer eigenen Herstellung in Metzgerei, Bäckerei und Gastronomie bieten wir Ihnen mehr fürs Geld. Eine echte Institution ist unser GLOBUS Fleischkäsebrötchen: Wir freuen uns daher besonders, dieses auch 2026 für einen Euro anbieten zu können.



Ihr Matthias Bruch

verantwortet in sechster Generation das Familienunternehmen GLOBUS

FIT UND GESUND INS NEUE JAHR

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und kleine Auszeiten vom Alltagsstress – im Januar wollen viele Menschen wieder mehr auf sich achten. Deshalb steht der Jahresstart bei mio ganz im Zeichen der Gesundheit: Ob proteinreiche Ernährung, Veganuary oder gesunde Fitnessdrinks, Hauptsache, Sie sorgen gut für sich.

DRY JANUARY

Sie wollen Ihrem Körper etwas Gutes tun? Der „Dry January", übersetzt „trockener Januar", ruft dazu auf, im Januar komplett auf Alkohol zu verzichten. Die Gesundheitskampagne, die ursprünglich aus Großbritannien stammt und auf eine finnische Initiative zurückgeht, wurde in Deutschland erstmals 2023 unter der Schirmherrschaft des Drogenbeauftragten der Bundesregierung und des Blauen Kreuzes verbreitet. Experten zufolge kann ein mehrwöchiger Alkoholverzicht viele positive Auswirkungen, beispielsweise auf Leber, Blutdruck oder Haut, haben. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt darüber hinaus, grundsätzlich keinen oder möglichst wenig Alkohol zu trinken.

SÜSS-SAURE KAFFEE-ALTERNATIVE

Zitrusfrüchte verfügen über jede Menge Vitamin C. Das ist zum einen gut für das Immunsystem und wirkt zugleich noch belebend. So kurbelt etwa ein Glas Orangensaft morgens nicht nur den Kreislauf und den Stoffwechsel an, sondern fördert auch die Konzentration. Übrigens: Genau jetzt haben Zitrusfrüchte aus Europa Saison und auch die erntefrischen **GLOBUS** Gold Orangen aus Spanien sind aktuell in Ihrer Markthalle verfügbar.

GLOBUS Gold Orangen, lose. Nach den GLOBUS Gold Standards ausgesucht und handverlesen.

Saisonal bei GLOBUS erhältlich.

Den inneren Schweinehund überwinden

Auch wenn Neujahrsvorsätze nicht immer eingehalten werden, können Sie die Motivation des neuen Jahres dazu nutzen, wieder mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren. Treten Sie zum Beispiel einem Sportverein bei oder gehen Sie vermehrt Wege zu Fuß. Mehr Ideen und Expertenempfehlungen, welche Sportarten für wen geeignet sind, finden Sie unter

globus.de/mehr-bewegung

Zyklus im Blick

Ein regelmäßiger Zyklus gilt als wichtiger Hinweis darauf, dass der weibliche Körper – insbesondere der Hormonhaushalt – im Gleichgewicht ist. Bei den meisten Frauen liegt die Zykluslänge zwischen 25 und 35 Tagen. Stress, Ernährungsumstellungen oder hormonelle Veränderungen können den Zyklus beeinflussen. Während leichte Schwankungen der Zykluslänge oder Periodendauer dabei meist harmlos sind, sollten starke oder plötzlich auftretende Veränderungen unbedingt ärztlich abgeklärt werden. Umso wichtiger ist es, den eigenen Zyklus im Blick zu haben: Besonders einfach geht das mit Zyklus-Apps wie zum Beispiel „Clue" (für Android und iOS erhältlich).

DIE 4 ZYKLUSPHASEN

Menstruationsphase

Mit dem ersten Tag der Blutung beginnt ein neuer Zyklus. Während dieser Phase tun sanfte Bewegung und Ruhephasen gut.

Follikelphase

Die Follikel reifen in den Eierstöcken heran, der Östrogengehalt im Blut steigt. Viele Frauen haben in dieser Zyklusphase viel Energie und Tatendrang.

Ovulationsphase

Jetzt kommt es zum Eisprung: Das ausgereifte Eibläschen platzt, die Eizelle wandert in die Gebärmutter und ist circa 24 Stunden befruchtungsfähig.

Lutealphase

Wird die Eizelle nicht befruchtet, sinkt der Hormonspiegel wieder. Oftmals machen sich Symptome wie Unterleibsschmerzen oder Stimmungsschwankungen bemerkbar.

Maxi Binde Nacht von MyCameli,
12 Stück. Hohe Aufnahmefähigkeit und zuverlässiger Schutz mit sichererm Halt für ein gutes und seidenweiches Gefühl. Auch gut geeignet für die Hygiene im Wochenbett.

Bei GLOBUS erhältlich.

Impressum

Herausgeber:
GLOBUS Markthallen Holding GmbH & Co. KG, Leipziger Straße 8, 66606 St. Wendel, mio@globus.de, Tel: 06851 909-0
Koordination/Anzeigen: Michaela Peter-Kutscher (GLOBUS) **Verlag:** mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, info@mfk-publishing.com, Tel: 06151 9696 - 00
Redaktion (mfk): Matthias Fuchs, Sebastian Fuchs, Dorina Sandau, Melanie Pischan, Janina Hinkelbein
Schlusslektorat: Monika Klingemann
V. i. S. d. P.: mfk corporate publishing GmbH
Fotos: Adobe Stock: Xavier Lorenzo: Cover / victoria p. 11 Löffel / aamulya 18 / naka 19 Bauch / Tatiana 19 Hirn-Darm/ Tijana 21/ aamulya 22 / kucherav 24 Lebensmittel / irina 27 Drink / Dan Race 29 Frau trinkt / amixstudio 30 Salat / branex 31 Linsen // Julia Falk: 23 Porträt // Globus: 3, Porträt, 9 Porträt, 28 Drink, 30 Produkte, 32, 33, 34 // mfk: 15 Porträt, 34 Pizza // Ina Speck: 6-16 Rezeptbilder
Gestaltung: Annina Sudeck, Jenny Heutehaus (mfk)
Litho/Druckvorstufe: mfk **Druck:** Evers & Evers GmbH & Co. KG, Ernst-Günter-Albers-Str. 13, 25704 Meldorf

Trotz größtmöglicher Sorgfalt bei der Recherche kann keine Haftung für Irrtümer oder Fehler übernommen werden. Alle Angaben sind bei der Drucklegung gültig, doch behält sich die GLOBUS Markthallen Holding GmbH & Co. KG das Recht auf Änderungen vor. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM etc. sämtlicher Beiträge nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Bei direkten oder indirekten Verweisen auf fremde Internetseiten distanziert sich die GLOBUS Markthallen Holding GmbH & Co. KG von deren Inhalten und übernimmt dafür keine Haftung. Die Verantwortlichkeit liegt allein beim Anbieter dieser Internetseiten.

globus.de
facebook.de/globus.de
@globus.de
pinterest.de/globus_de
youtube.de/globus

BLAUER ENGEL
DAS UMWELTZEICHEN
GU9
www.blauer-engel.de/uz195
Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

EVERS ReForest
Mehr Bäume. Weniger CO_2.
Wir unterstützen CO_2-Kompensation durch Aufforstung.

ER | ID-22071670

EIN *HOCH* AUF DIE PROTEINE

Eiweißreiche Lebensmittel sind gesund und sättigen lang anhaltend. Beim Kochen auf einen hohen Proteingehalt zu achten, ist gar nicht so schwer: Lassen Sie sich von diesen abwechslungsreichen Gerichten aus tierischem und pflanzlichem Protein begeistern.

Schon gewusst?
Frittata ist eine beliebte Eierspeise aus Italien. Sie ähnelt dem Omelett, enthält allerdings kein Mehl und wird während des Garens nicht gefaltet. Sie eignet sich zudem wunderbar zur Verwertung von Gemüseresten.

LAUCH-FRITTATA MIT FENCHEL-PARMESAN-SALAT

29 g Protein pro Portion

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für die Frittata:
1 Stange Lauch
30 g Parmesan
6 GLOBUS Bio Eier
50 ml Jeden Tag Bio Milch 3,8 %
Salz
schwarzer Pfeffer
1 Msp. Muskat
1 EL GLOBUS natives Olivenöl extra
150 g TK-Erbsen

Für den Salat:
2 Fenchelknollen (ca. 500 g)
80 g Parmesan
60 g Saatenmix
2–3 Stängel Dill
100 g Feldsalat
1 Bio-Zitrone
2 EL GLOBUS natives Olivenöl extra
2 EL GLOBUS Apfelessig
3 TL Honig
2 TL Senf
Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 45 min
Pro Person ca. 387 kcal, 5 g F, 11 g KH, 29 g E

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Lauch vom Wurzelansatz und welkem und faserigem Grün befreien. Stange der Länge nach aufschneiden und unter fließendem Wasser abspülen. In feine Halbmonde schneiden. Parmesan reiben und mit Eiern in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und den Lauch ca. 3–4 min bei mittlerer Hitze anschwitzen. Erbsen dazugeben und weitere 2–3 min anbraten.
2. Eiermischung gleichmäßig darauf verteilen. Hitze reduzieren und ca. 5 min stocken lassen. **Achtung:** Nicht rühren! Die Pfanne in den Ofen stellen und die Frittata für 15 min backen.
3. Für den Salat Fenchelknollen halbieren, putzen, vom Strunk befreien und sehr fein hobeln. Parmesan ebenfalls hobeln. Saatenmix in einer Pfanne ohne Öl ca. 2–3 min rösten, bis die Kerne leicht gebräunt sind. Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken. Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Zitrone auspressen. Zitronensaft mit Olivenöl, Apfelessig, Honig, Senf und Dill zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen.
4. Frittata aus dem Ofen nehmen, mit einem Silikon-Teigschaber vom Rand lösen und auf einen Teller stürzen. In 8 Stücke schneiden und mit dem Salat servieren.

RINDER-GESCHNETZELTES MIT ROSENKOHL UND POLENTA AN HÜTTENKÄSE-SENF-SOSSE

64 g Protein pro Portion

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

300 g Rosenkohl
800 g Tafelspitz
1 EL GLOBUS Rapsöl

Für die Soße:
1 GLOBUS Zwiebel
150 ml Jeden Tag Bio Milch 3,8 %
2 TL mittelscharfer Senf
200 g Hüttenkäse
40 g Parmesan
1 TL Alnatura Speisestärke

Für die Polenta:
2 TL Alnatura Gemüsebouillon
600 ml lauwarmes Wasser
200 g Polenta
20 g Parmesan
1 EL Butter

Salz
schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 50 min
Pro Person ca. 501 kcal, 12 g F, 24 g KH, 64 g E

Viele werden „High Protein" wahrscheinlich nur mit hellem Fleisch wie Hühnchen oder Pute verbinden. Dabei liegt Rindfleisch beim Proteingehalt ähnlich hoch: 100 g enthalten in der Regal – je nach Stück – um die 30 g Protein. Insbesondere magere Stücke wie Tafelspitz sind sehr eiweißhaltig. Fragen Sie in Ihrer GLOBUS Fachmetzgerei nach anderen Teilstücken mit besonders viel Eiweiß, wir beraten Sie gern.

Michael Bach aus der Fachmetzgerei der GLOBUS Markthalle in Simmern

ZUBEREITUNG

1. Rosenkohl putzen, Strunk kürzen und kreuzförmig einschneiden. Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und Rosenkohl ca. 6–8 min blanchieren. Abgießen und beiseitestellen.
2. Tafelspitz quer zur Faser in feine Streifen schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten. Es sollte Farbe bekommen, aber noch saftig bleiben. Aus der Pfanne nehmen und warm halten.
3. Für die Soße Zwiebel schälen, vierteln und in dünne Streifen schneiden. Im Bratenansatz ca. 2–3 min anschwitzen. Milch, Senf und Hüttenkäse zur Zwiebel geben. Parmesan reiben und ebenfalls dazugeben. Unter gelegentlichem Rühren ca. 10 min auf kleiner Flamme köcheln lassen.
4. Inzwischen Gemüsebouillon im lauwarmen Wasser auflösen und in einem Topf zum Kochen bringen. Polenta langsam einrühren. Topf vom Herd nehmen und 5 min quellen lassen. Parmesan reiben und mit der Butter unterheben.
5. Speisestärke mit sehr wenig Wasser anrühren und zügig in die Soße rühren. Noch einmal erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann Fleisch und Rosenkohl unterheben. Mit der Polenta servieren.

GLOBUS Tafelspitz. Aus der Hüfte des Rindes, ein äußerst zartes und sehnenfreies Stück Fleisch, das sich ideal zum Kurzbraten eignet.

In der GLOBUS Fachmetzgerei erhältlich

ANZEIGE

DÖNER MIT WÜRZIGEN LINSENWÜRFELN

30 g Protein pro Portion

vegetarisch

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für die Linsenwürfel:
180 g rote Linsen
500 ml kochendes Wasser
500 ml kaltes Wasser
1 TL Salz

Für die Soße:
1 Zehe GLOBUS Knoblauch
2 Stängel Petersilie
1 Stängel Dill
1 Bio-Zitrone
150 g griechischer Joghurt, 9 % Fett
150 g Skyr
1 TL Jeden Tag Bio Ahornsirup
1 EL GLOBUS natives Olivenöl extra
Salz
schwarzer Pfeffer

Für die Marinade:
2 Zehen GLOBUS Knoblauch
4 EL GLOBUS Sojasauce
4 EL Reisessig
4 EL Jeden Tag Bio Ahornsirup
2 TL helle Misopaste
2 TL Alnatura Speisestärke

Außerdem:
4 Pitabrote
1/4 kleiner Rotkohl (ca. 200 g)
1/2 kleiner Chinakohl
2 Möhren
1 GLOBUS Zwiebel

Zubereitungszeit: ca. 45 min + 3 h Kühlzeit
Pro Person ca. 511 kcal, 10 g F, 24 g KH, 30 g E

ZUBEREITUNG

1. Linsen in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und 20 min quellen lassen. Kaltes Wasser sowie Salz dazugeben und im Mixer gründlich pürieren. Die Masse in eine beschichtete Pfanne geben und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze erwärmen. Sobald die Masse die Konsistenz von dickflüssigem Grießbrei hat, in eine kleine Auflaufform oder Glasschüssel geben, abkühlen lassen und mind. 3 h – besser über Nacht – in den Kühlschrank stellen.
2. Linsenmasse in kleine Würfel schneiden. Im Airfryer oder Backofen bei 180 °C ca. 20 min backen.
3. Inzwischen Rotkohl sowie Chinakohl putzen und fein hobeln. Möhren und Zwiebel schälen. Möhren raspeln und die Zwiebel in feine Halbmonde schneiden.
4. Für die Soße Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter waschen, trocken tupfen und ebenfalls fein hacken. Zitrone auspressen. Zitronensaft mit Knoblauch, Kräutern, Joghurt, Skyr, Ahornsirup, Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
5. Für die Marinade Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Sojasoße, Reisessig, Ahornsirup und Misopaste in einer Schüssel verrühren. Stärke nach und nach einrühren. Marinade mit den Linsenwürfeln in eine Pfanne geben, gründlich vermengen und unter Rühren erhitzen, bis alles angedickt ist und an den Würfeln kleben bleibt.
6. Pitabrote im Toaster oder Backofen erwärmen. Aufschneiden, Joghurtsoße, Gemüse und Linsenwürfel hineingeben und sofort servieren.

Superlinse

Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen und Linsen sind eine hervorragende pflanzliche Proteinquelle und enthalten viele gesunde Ballast- und Mineralstoffe sowie Vitamine. Die Linse gehört zu den ältesten Kulturpflanzen überhaupt und es gibt sie in vielen verschiedenen Sorten:

Tellerlinsen
Braune Linsen, mild-nussig im Geschmack, sämige Konsistenz nach dem Kochen.

Rote und gelbe Linsen
Keine eigene Sorte, sondern geschälte braune oder grüne Linsen. Schnell gar, milder, leicht süßlicher bis nussiger Geschmack.

Grüne Linsen
Festkochend, aufgrund ihres knackigen Bisses und des mild-nussigen Geschmacks ideal für Salate oder als Beilage geeignet.

Beluga-Linsen
Klein und schwarz, manchmal auch „Kaviarlinse" genannt; mild-nussiger Geschmack mit festem Biss.

GLOBUS rote Linsen, 500 g. Geschälte braune Linsen, die sich durch ihre kurze Kochzeit auszeichnen, da sie nicht eingeweicht werden müssen. Sehr protein- und ballaststoffreich.

Bei GLOBUS erhältlich.

ANZEIGE

Ihr *Spezialist* für jede Panade

LEIMER

Semmelbrösel
Der Klassiker zum Panieren von Fleisch, Fisch, Gemüse, und mehr

Panat Paniermischung
Die Fix & Fertig Paniermischung mit Ei, Mehl und feinen Gewürzen

Panko Paniermehl
Zart-knusprige Flakes für Panaden im Asia-Style

Ja, bei Leimer da bleim'mer.

www.leimer.de

KICHERERBSEN-PFANNKUCHEN MIT APFEL-BIRNEN-KOMPOTT

31 g Protein pro Portion

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für die Pfannkuchen:
200 g Alnatura Kichererbsenmehl
4 GLOBUS Bio Eier
300 ml Jeden Tag Bio Milch 3,8 %
200 g Magerquark
1 EL GLOBUS Rapsöl
1 TL Backpulver
1 Pck. Vanillezucker
1 Prise Salz

Für das Kompott:
1 großer Apfel (ca. 200 g)
2 große Birnen (ca. 350 g)
50 g Zucker
1/2 TL Zimt
1/2 TL Vanille aus der Mühle
1 Pck. Vanillezucker
100 ml Wasser

150 g griechischer Joghurt, 9 % Fett
2 EL Puderzucker

Zubereitungszeit: ca. 35 min
Pro Person ca. 331 kcal, 7 g F, 18 g KH, 31 g E

ZUBEREITUNG

1. Für die Pfannkuchen Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und verrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Ein tiefes Blech mit Backpapier auslegen. Den Teig hineingießen und im Ofen ca. 20–25 min backen, bis der Pfannkuchen aufgegangen und goldbraun ist.
2. Inzwischen für das Kompott Apfel und Birnen schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Mit Zucker, Zimt, Vanille und Vanillezucker sowie Wasser in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 10 min köcheln lassen, bis das Obst weich und die Flüssigkeit verkocht ist.
3. Pfannkuchen aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Kompott und Joghurt darauf verteilen. Mit Puderzucker bestäuben, in Stücke schneiden und servieren.

Lieber herzhaft als süß?
1 Zucchini waschen, vom Strunk befreien und in kleine Stücke schneiden. 2 Paprikaschoten waschen, entkernen und fein würfeln. 2 Frühlingszwiebeln waschen, von Strunk und welkem Grün befreien und in feine Ringe schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin kurz dünsten. Den Pfannkuchenteig wie beschrieben, aber ohne Vanillezucker zubereiten. Gedünstetes Gemüse unter den Teig heben und im vorgeheizten Ofen ca. 25–30 min backen. Mit Kräuterquark und Fetawürfeln servieren.

Kleine Erbse ganz groß

Kichererbsenmehl ist eine gute Wahl für eine bewusste Ernährung. Es enthält im Vergleich zu Weizenmehl weniger Kohlenhydrate und Kalorien, dafür aber mehr Proteine und Ballaststoffe. Bei vielen Koch- und Backrezepten können Sie 100 g Weizenmehl durch 75 g Kichererbsenmehl ersetzen.

Alnatura Kichererbsenmehl, 400 g. In Bio-Qualität, glutenfrei, mit wertvollen Ballaststoffen. Der nussig-süßliche Geschmack verleiht süßen und herzhaften Gerichten eine orientalische Note.

Bei GLOBUS erhältlich.

LINSENBRATLINGE
MIT KRÄUTERDIP

29 g Protein pro Portion

vegan

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für die Bratlinge:
250 g braune Linsen
2 EL Leinsamen
6 EL Wasser
20 g getrocknete Steinpilze
100 g Räuchertofu
1/2 GLOBUS Zwiebel
6 EL Wasser
50 g GLOBUS zarte Haferflocken
1 TL Paprikapulver edelsüß
Salz
schwarzer Pfeffer
reichlich GLOBUS Rapsöl
zum Ausbacken

Für den Dip:
1 Frühlingszwiebel
2 Stängel Petersilie
1 Bund Schnittlauch
1 Bio-Zitrone
400 g Quarkalternative aus Soja
Salz
1/2 TL Senf

Zubereitungszeit: ca. 45 min
Pro Person ca. 378 kcal, 4 g F, 19 g KH, 29 g E

ZUBEREITUNG

1. Für den Dip Frühlingszwiebel waschen, von Strunk und welkem Grün befreien und in feine Ringe schneiden. Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Zitrone auspressen. Zitronensaft mit Quarkalternative verrühren. Zwiebelringe, Kräuter, etwas Salz und Senf unterrühren und im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Für die Bratlinge Linsen in dreifacher Menge Wasser bei mittlerer Hitze bissfest garen. Leinsamen in 6 EL Wasser ca. 15 min quellen lassen. Pilze in eine Schüssel geben, mit etwas heißem Wasser übergießen und ca. 10 min quellen lassen. Wasser abgießen und Pilze fein hacken. Tofu fein reiben. Zwiebel schälen und fein hacken. Gegarte Linsen abgießen und mit einem Pürierstab portionsweise grob pürieren. Mit Leinsamen, Tofu, Pilzen, Zwiebel, Haferflocken und Gewürzen vermengen.
3. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen. Linsenmasse zu 16 handtellergroßen Bratlingen formen und portionsweise im heißen Fett von beiden Seiten jeweils 3–4 min anbraten. Im Backofen bei 100 °C Umluft warm halten, während die anderen Bratlinge ausgebacken werden. Mit Dip servieren.

ANZEIGE

KABELJAU MIT CRISPY-POTATO-SALAD

39 g Protein pro Portion

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 Kabeljaufilets
2 EL GLOBUS natives Olivenöl extra
1/2 Bio-Zitrone
Salz
schwarzer Pfeffer

Für den Salat:
500 g Drillinge
Salz
3 GLOBUS Bio Eier
1/2 Bio-Zitrone
100 g Quark, 20 % Fett
50 g griechischer Joghurt, 2 % Fett
1 TL Senf
3 EL Gurkenwasser von den Cornichons
1 EL GLOBUS Apfelessig
2 Stängel Dill
1 Stängel Petersilie
3 Cornichons
Salz, schwarzer Pfeffer
2 EL GLOBUS natives Olivenöl extra (für die Kartoffeln)
1 TL Paprikapulver

Zubereitungszeit: ca. 50 min
Pro Person ca. 511 kcal, 10 g F, 26 g KH, 39 g E

Super Resteverwertung
Hier kommen gekochte Kartoffeln vom Vortag noch einmal groß raus.

Probieren Sie Winterkabeljau, den sogenannten Skrei, der nur von Januar bis April Saison hat. Er hat eine festere Konsistenz als herkömmlicher Kabeljau und zeichnet sich durch seinen besonders feinen, aromatischen Geschmack aus.

Graciela Bruch

LANDHAUS BRUCH

GRAUBURGUNDER 2024

Mein Favorit

Unser neuer Landhaus Bruch Grauburgunder stammt aus der Nordpfalz, wo kalkreiche Böden zusammen mit einem einzigartigen Klima für charakterstarke Weine sorgen.

Das Weingut Metzger hat diesen Wein sorgfältig für uns ausgebaut. Er überzeugt mit zarten Noten von roten Äpfeln, weißem Weinbergpfirsich und einem Hauch Melisse. Mit seiner feinen, filigranen Struktur ist er zu allen Gelegenheiten sehr angenehm zu trinken.

0,75 l
6,99€
Landhaus Bruch
Grauburgunder 2024
1 l = 9,32 €

Vinifiziert von Deutschlands Winzer des Jahres 2026 (Fachmagazin VINUM)

ZUBEREITUNG

1. Für den Salat Kartoffeln mit einer Bürste unter fließendem Wasser putzen und in Salzwasser bissfest garen. Abgießen und etwas abkühlen lassen.
2. Inzwischen Eier hart kochen, schälen und das Eiweiß vom Eigelb trennen. Zitrone auspressen. Zitronensaft mit Eigelb, Quark, Joghurt, Senf, Gurkenwasser und Essig in eine Schüssel geben und gründlich pürieren. Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Eiweiß und Cornichons ebenfalls fein hacken und alles zum Dressing geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Kartoffeln auf einem Brett mit einem Glas vorsichtig platt drücken und mit einer Gleitbewegung das Glas abziehen. Die gequetschten Kartoffeln auf ein Backblech mit Backpapier legen. Mit Olivenöl bepinseln und mit Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver würzen. Bei 230 °C Ober-/Unterhitze ca. 15–20 min rösten. Abkühlen lassen und grob hacken.
4. Kabeljau in eine Auflaufform legen und mit Olivenöl bepinseln. Zitrone auspressen und Saft über den Fisch träufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei 180 °C Ober/Unterhitze ca. 15–20 min garen. **Tipp:** Der Fisch sollte nicht mehr glasig sein und die Lamellen sollten sich gut teilen lassen.
5. Die knusprigen Kartoffeln unter das Salatdressing heben und zusammen mit dem Fisch servieren.

HI, ICH BIN INA UND STELLE IN DER MIO JEDEN MONAT EINES MEINER LIEBLINGSREZEPTE VOR.

Sind Sie auch so ein großer Käsekuchen-Fan wie ich? Besonders toll finde ich, dass man ihn in so unterschiedlichen Varianten backen kann: Mit verhältnismäßig wenig Zucker und viel Eiweiß wird er zum proteinreichen Kuchengenuss – dazu eine Tasse frisch gebrühter Kaffee, fertig ist der perfekte Nachmittagssnack.

inaisst.de

HIGH-PROTEIN-CHEESECAKE MIT MANDARINEN

27 g Protein pro Stück

ZUTATEN FÜR EINE 24ER-SPRINGFORM (8 STÜCKE)

Für den Boden:
150 g GLOBUS zarte Haferflocken
60 g Butter
20 g Zucker
1 Prise Salz

Für die Quarkmasse:
1/2 GLOBUS Bourbon-Vanilleschote
250 g Magerquark
250 g Skyr
200 g griechischer Joghurt, 2 % Fett
3 GLOBUS Bio Eier
1 Pck. Vanillepuddingpulver
80 g Zucker
1 kleine Dose Mandarinen (175 g)

Statt Mandarinen können Sie auch Mango aus der Dose verwenden.

Tipp

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Haferflocken in der Küchenmaschine gründlich zerkleinern. Butter in einem Topf schmelzen. Mit Zucker sowie Salz zu den Haferflocken geben und vermengen.
2. Springform mit Backpapier auslegen. Teig hineingeben, gleichmäßig verteilen und gut andrücken. Im Ofen ca. 5 min vorbacken.
3. Für die Quarkmasse Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Vanillemark mit Quark, Skyr, Joghurt, Eiern, Puddingpulver und Zucker in einer Schüssel gründlich verrühren. Mandarinen abtropfen lassen und vorsichtig unter die Quarkmasse heben. Masse auf dem vorgebackenen Boden verteilen und den Kuchen ca. 50–60 min backen.
4. Backofen nach Ablauf der Zeit ausschalten und die Tür einen Spalt geöffnet lassen. Den Kuchen noch 1 h im Ofen ruhen lassen, dann herausnehmen und komplett auskühlen lassen – am besten über Nacht im Kühlschrank.

Zubereitung: ca. 25 min + ca. 1 h Backzeit
+ mind. 2 h Auskühlzeit
Pro Stück ca 224 kcal, 8 g F, 17 g KH, 27 g E

ANZEIGE

‚Sag **JA** zum **ECO-Programm.**‘

Somat sorgt für ein hervorragendes Reinigungsergebnis – und das sogar bei niedrigen Temperaturen, mit denen man gleichzeitig bis zu 20% Energie und Kosten einsparen kann.

WEIL ES EINEN UNTERSCHIED MACHT

*Wenn vom Intensiv- auf ein Niedrigtemperatur Eco- oder Kurz-Programm gewechselt wird, kann man Wasser und Energie sparen.

Weitere Informationen zur Nachhaltigkeitskampagne von Henkel findest du hier:
weileseinenunterschiedmacht.de

Gesund essen, sich gut fühlen

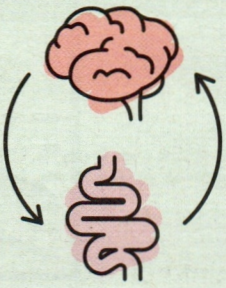
WIE ERNÄHRUNG UNSER WOHLBEFINDEN BEEINFLUSST

Immer mehr Menschen achten heute bewusster darauf, was sie essen – nicht nur, um fit und in Form zu bleiben, sondern auch, um ihre Gesundheit langfristig zu fördern. Denn die Wissenschaft zeigt klar: Ernährung ist einer der entscheidenden Faktoren für unsere Lebenserwartung. Besonders im Fokus stehen drei Themen, die eng miteinander verbunden sind: die Darmgesundheit und unser Mikrobiom, eine proteinreiche Ernährung sowie ein ausgeglichener Blutzuckerspiegel. mio verrät Ihnen, was genau dahintersteckt, und gibt praktische Tipps für den Alltag.

Der Darm –
unser unterschätztes Kraftzentrum

Früher galt der Darm schlicht als „Verdauungsorgan". Heute wissen wir: Der Darm ist ein wahres Multitalent. Etwa 70 Prozent unseres Immunsystems sitzen hier, zahlreiche Hormone und Botenstoffe werden dort gebildet und die Verbindung zwischen Darm und Gehirn – die sogenannte Darm-Hirn-Achse – beeinflusst sogar die Stimmung und Konzentration. Eine Schlüsselrolle spielt dabei das Mikrobiom: Billionen von Mikroorganismen leben im Verdauungstrakt. Sie helfen, Ballaststoffe zu verstoffwechseln, und schützen vor schädlichen Keimen. Außerdem produzieren die Mikroorganismen Vitamine, beispielsweise die Vitamine K, B1, B2, B5, Biotin und Folsäure. Gerät dieses Gleichgewicht aus der Balance – etwa durch einseitige Ernährung, Stress oder Antibiotikaeinnahme –, können nicht nur Verdauungsprobleme, sondern auch Abgeschlagenheit, ein geschwächtes Immunsystem oder sogar psychische Erkrankungen die Folge sein.

Darmbakterien helfen bei der Verdauung und schützen vor Krankheitserregern. Durch die dichte Besetzung der Lebensräume auf einer gesunden Darmwand bleibt wenig Platz für krank machende Erreger. Diese „guten" Bakterien verteidigen sozusagen ihr Territorium gegen die „Bösen". Außerdem trainieren sie ständig das Immunsystem. So haben beispielsweise Studien gezeigt, dass Mäuse, die komplett ohne Bakterienflora im Darm aufwachsen, also keimfrei sind, später beispielsweise nur ein stark unterentwickeltes Immunsystem besitzen. Besonders wichtig für ein starkes Mikrobiom sind Ballaststoffe. Sie sind die „Lieblingsnahrung" der guten Darmbakterien. Enthalten sind sie in Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen. Fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Kefir, Sauerkraut oder Kimchi liefern zusätzlich wertvolle probiotische Kulturen, die den Darm direkt besiedeln können. •



5 Schritte für ein gesundes Mikrobiom

1. Ballaststoffreich essen
Setzen Sie täglich auf Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkornprodukte. Laut der aktuellen Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollte man Gemüse sowohl roh als auch gekocht verzehren.

2. Fermentierte Lebensmittel integrieren
Neben Joghurt, Kefir oder Kimchi bringen auch Sojasauce, eingelegte Gurken, Sauerteigbrot oder Essig lebende Kulturen in den Darm.

3. Vielfalt statt Einseitigkeit
Versuchen Sie, möglichst abwechslungsreich zu essen, und probieren Sie bei jeder sich bietenden Gelegenheit neue pflanzliche Lebensmittel aus– das liebt Ihr Mikrobiom.

4. Zucker und Fertigprodukte reduzieren
Zucker und Fertigprodukte verringern die Vielfalt der Darmbakterien, da sie das Wachstum schädlicher Bakterien und Hefen fördern und gleichzeitig nützliche Bakterien verdrängen.

5. Ausreichend trinken
Wasser unterstützt eine gesunde Verdauung und die Aktivität der Bakterien. Zwei bis drei Liter Flüssigkeit sollten gesunde Erwachsene pro Tag zu sich nehmen. Als guter Richtwert gelten 35 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht; bei Säuglingen und Kindern ist es sogar noch etwas mehr.

Stabiler Blutzucker –
Energie für Körper und Geist

Der Blutzuckerspiegel beeinflusst nicht nur das Energielevel im Alltag, sondern auch die langfristige Gesundheit von Herz, Gefäßen und Stoffwechsel. Der menschliche Körper benötigt Glukose als wichtigsten Energielieferanten – insbesondere für Gehirn und Muskeln. Der Blutzuckerspiegel steigt besonders nach der Aufnahme von Kohlenhydraten mit der Nahrung an, da diese im Verdauungstrakt zu Zucker (Glukose) aufgespalten und ins Blut abgegeben werden, oder nach stark zuckerhaltigen Snacks. Der Blutzuckerspiegel wiederum gibt konkret an, wie viel Glukose aktuell im Blut zirkuliert. Damit er weder zu stark ansteigt noch zu tief fällt, reguliert der Körper mithilfe von Hormonen wie Insulin und Glukagon ständig den Zuckeranteil im Blut. Problematisch wird es, wenn dieser Mechanismus aus dem Gleichgewicht gerät. Hohe Ausschläge im Blutzucker – etwa nach einem Schokoriegel oder Weißbrotsandwich – belasten den Organismus daher zusätzlich, da der Körper mit Insulin gegen diese Blutzuckerspitzen ankämpfen muss. Kurzfristig können Müdigkeit, Heißhungerattacken und Stimmungsschwankungen die Folgen sein. Langfristig steigt das Risiko für Übergewicht, Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ernährung als Schlüssel zur Balance

Die gute Nachricht: Mit einer bewussten Ernährung lässt sich der Blutzuckerspiegel erstaunlich gut stabil halten. Besonders wichtig sind drei Strategien:

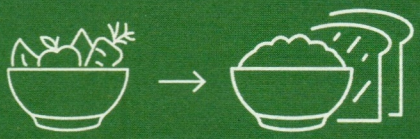
Ballaststoffe als natürliche Bremse
Sie verlangsamen die Aufnahme von Zucker ins Blut. Vollkornprodukte, Gemüse und Hülsenfrüchte sind hier echte Multitalente.

Proteine und gesunde Fette kombinieren
Eine ausgewogene Mahlzeit mit Eiweiß und gesunden Fetten sorgt dafür, dass Kohlenhydrate langsamer verdaut werden – der Blutzucker steigt weniger stark an.

Zucker und Weißmehl reduzieren
Süßgetränke, Gebäck und stark verarbeitete Snacks führen zu schnellem Blutzuckeranstieg. Sie sollten die Ausnahme bleiben. •

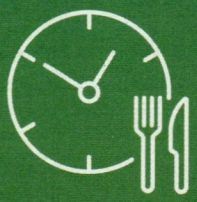
3 einfache Alltagstipps für stabilen Blutzucker

Mit Proteinen starten
Beginnen Sie Ihre Mahlzeit mit einer Eiweißquelle – zum Beispiel Joghurt, Hülsenfrüchten oder Fisch. Das wirkt stabilisierend.

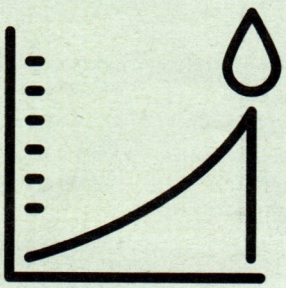


Also erst Gemüse und Proteine essen, dann die Kohlenhydrate – das senkt den Blutzuckeranstieg. Essen Sie zum Beispiel den Salat als Vorspeise und nicht als „Beilagensalat".

Bewegung nach dem Essen
Schon ein kurzer Spaziergang nach der Mahlzeit hilft, überschüssige Glukose aus dem Blut zu verbrauchen.



Regelmäßige Essenszeiten
Statt ständiger Snacks lieber feste Mahlzeiten einplanen – das unterstützt eine gleichmäßige Regulation.



Longevity –
der Trend zur Langlebigkeit

Unter dem Begriff Longevity versteht man den Wunsch nach einem langen, gesunden Leben. Immer mehr Menschen interessieren sich dafür, wie Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressmanagement die biologische Uhr beeinflussen können. Die Forschung zeigt: Eine darmfreundliche Ernährung, ausreichend Proteinzufuhr und der Verzicht auf stark verarbeitete Lebensmittel wirken sich positiv auf die Lebensqualität bis ins hohe Alter aus. Dazu hilft ein stabiler Blutzuckerspiegel dabei, Entzündungen im Körper zu reduzieren – ein wichtiger Faktor beim gesunden Altern.

Der Trend Longevity bedeutet nicht, Kalorien zu zählen oder sich strenge Regeln aufzuerlegen, sondern bewusste Entscheidungen zu treffen – für eine Ernährung, die den Körper stärkt, die Abwehrkräfte unterstützt und das Wohlbefinden steigert. •

Longevity: Gesund alt werden

Die Gene bestimmen nur einen Teil des Alterns, vieles haben wir selbst in der Hand. Mit dem richtigen Lebensstil lässt sich die Chance auf ein langes und gesundes Leben, auch Longevity genannt, erhöhen. Die BARMER erklärt, was dahintersteckt.

globus.de/longevity

ANZEIGE

Macht jeden Ort zur Wohlfühloase.

TEEKANNE (882)

Proteine –

die Bausteine für Kraft, Regeneration und gesundes Altern

Während Ballaststoffe die Mikroorganismen im Darm nähren, versorgen Proteine die Zellen und Muskeln. Proteine bestehen aus Aminosäuren, die der Körper für nahezu jeden Prozess benötigt: vom Aufbau von Muskelmasse über die Bildung von Enzymen und Hormonen bis zur Wundheilung. Besonders in Zeiten, in denen wir aktiver sein wollen oder älter werden, spielt eine ausreichende Proteinzufuhr eine entscheidende Rolle. Studien zeigen, dass der Muskelerhalt im Alter einer der wichtigsten Faktoren ist, um mobil, unabhängig und gesund zu bleiben. Schon ab dem 30. Lebensjahr baut der Körper langsam Muskelmasse ab – eine Entwicklung, die durch ausreichend Eiweiß und gezieltes Training verlangsamt werden kann.

Neben Fleisch, Fisch und Eiern rücken heute vor allem pflanzliche Proteinquellen in den Fokus. Erbsenprotein, Soja, Kichererbsen, Linsen oder Quinoa sind nicht nur reich an Eiweiß, sondern enthalten auch sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe – ein doppelter Gewinn für Darm und Immunsystem.

Welche Proteine man in welchem Umfang zu sich nehmen sollte, verrät der Diabetologe, Ernährungsmediziner und Bestsellerautor Dr. Matthias Riedl im Interview.

Herr Dr. Matthias Riedl, beim Titel Ihres neuen Buches „Gamechanger Protein" hätte man früher an ein Buch für Sporternährung gedacht. Heute gilt Protein für alle Menschen als besonders wichtig. Wie hat sich denn aus Ihrer Sicht vor allem der wissenschaftliche Blick auf das Eiweiß verändert?

Der Titel hätte auch lauten können „Protein regiert die Welt". Es ist tatsächlich das Haupternährungsziel eines jeden Tieres, genug Eiweiß aufzunehmen, von der Heuschrecke bis zum Menschen. Einfach deshalb, weil wir als Lebewesen gar keinen Eiweißspeicher haben und es täglich neu aufnehmen müssen. Zwar könnte man einwenden, unsere Muskulatur wäre unser Eiweißspeicher. Aber das stimmt so nicht. Denn wir haben sie mühsam aufgebaut, brauchen sie zur Verteidigung, zur Futtersuche und zur Flucht. Darauf können wir nur im Notfall zurückgreifen. Wenn ein Lebewesen aber sein Tagessoll an Eiweißaufnahme erfüllt hat, erlöschen Appetit und Hunger. Daher gilt Eiweiß auch als der stärkste Sättiger und wird im Hinblick auf das Thema Abnehmen gerne als wichtiger Baustein der Ernährung einzeln betrachtet. Trotzdem ist aus meiner Sicht in den letzten Jahren beim Thema Eiweiß in der Kommunikation einiges schiefgelaufen. Auch daher habe ich mich entschieden, dieses Buch zu schreiben.

Was meinen Sie genau?

Viele Produkte werben mit dem Zusatz „High Protein", dabei geht es längst nicht mehr nur um das Proteinpulver für Bodybuilder. Auch Joghurts, Milch und viele weitere Produkte werden mittlerweile künstlich mit Protein angereichert. Das hört sich alles nach „Viel hilft viel„ und „Je mehr, desto besser" an. Und es stimmt ja auch: Proteine sind enorm wichtig für uns als Menschen, aber man sollte trotzdem immer genau hinschauen. Das Problem ist nämlich, dass viele dieser Produkte mit dem Label „High Protein" hochverarbeitete Lebensmittel sind. Und als solche sind sie relativ nährstoffarm, dafür aber kalorienreich, enthalten viel Zucker sowie ungesunde Fette, während Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe fehlen. Dabei gibt so viele gute natürliche Proteinquellen, »

ANZEIGE

Bergader

Ein Bissen Leichtigkeit

Fein-cremiger Weichkäse mit mildem Charakter und zarter Rinde.

MILDER, LEICHTER GENUSS

Bergader

Lottes Liebling

cremig-mild

Feinster Genuss – hergestellt mit frischer Alpenmilch

SEIT 1902

Bergader – Käsegenuss aus Alpenmilch.

mit denen unser Körper nicht nur Eiweiß, sondern auch viele weitere wertvolle Nährstoffe aufnehmen kann.

Es gibt pflanzliche und tierische Eiweißquellen. Welche Gewichtung würden Sie empfehlen?

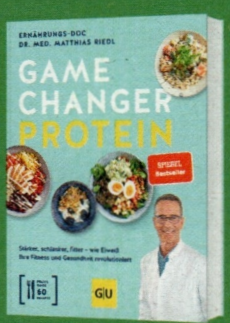
Hier ist die Beweislage leider noch nicht so eindeutig, wie wir Wissenschaftler es gerne hätten. Wir können aber sagen, dass wahrscheinlich ein Mix am besten ist. Wenn ich gefragt werde, empfehle ich immer zwei Drittel pflanzliche und ein Drittel tierische Proteine. Gerade für die Darmflora und das Mikrobiom scheint es dabei sehr von Vorteil zu sein, dem Speiseplan zumindest in geringen Mengen kleine Portionen tierische Produkte hinzuzufügen. Der Hintergrund ist, dass Fleisch, Eier oder Milch und Käse wichtige natürliche Substanzen liefern. Zum Beispiel kommen B-Vitamine und Vitamin D in Lebensmitteln fast ausschließlich in tierischen Produkten vor. Obwohl man natürlich sagen muss, dass Vitamin D speziell im Sommer hauptsächlich über auf die Haut treffende Sonnenstrahlen gebildet wird.

Wie viel Gramm Proteine sollte man denn täglich zu sich nehmen?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sagt, 0,8 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht täglich. Das gilt erst mal für gesunde Menschen. Wenn es sich aber um ältere Menschen handelt, Muskelmangel oder eine Tendenz zum Übergewicht vorliegt, landen wir schnell bei einer Empfehlung von 1,2 g. Wenn ich Muskelaufbau im Bereich Breitensport betreibe, können sogar 1,5 g angemessen sein.

Das ist eine ganze Menge. Welche Lebensmittel empfehlen Sie Ihren Patienten?

Mein Favorit sind Hülsenfrüchte. Die sind nicht nur reich an pflanzlichem Eiweiß, sondern enthalten auch viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Dazu kann man regelmäßig Haferflocken in die Ernährung einstreuen. Mit bis zu 14 g Protein pro 100 g sind sie richtig gut dabei. Wer gerne Proteinshakes trinkt, kann sie sich übrigens mit wenig Aufwand selbst aus Haferflocken herstellen. Dazu würde ich empfehlen, immer mal wieder Nussmus einzuplanen. Das ist gesund und liefert dann eben nicht nur Eiweiß, sondern auch Kohlenhydrate, Fette, Spurenelemente, Magnesium und Kalium. Auch bei Gemüse gibt es überraschend starke Proteinquellen wie Kohl oder Rosenkohl. Grundsätzlich ist es außerdem wichtig, dass man die Proteinaufnahme auf die drei Mahlzeiten am Tag verteilt und am besten immer eine Mischung aus Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten zu sich nimmt. •



Gamechanger Protein
Dr. Matthias Riedl

Ist Protein der Schlüssel zu Langlebigkeit und dauerhaftem Abnehmerfolg? Dr. Matthias Riedl, Deutschlands führender Ernährungsmediziner, lüftet das Geheimnis! In „Gamechanger Protein" erfahren Sie alles, was Sie jemals über Eiweiß wissen wollten – und noch viel mehr.

GU, 27,00 € | ISBN: 978-3-8338-9774-0

Bei **GLOBUS** und unter globus-buchshop.de erhältlich. Einfach in der Markthalle abholen oder bequem nach Hause liefern lassen.

In welchen Lebensmitteln steckt viel Protein?

Pflanzliche Proteinquellen – bunt, vielseitig und nachhaltig

Es gibt eine große Vielfalt an rein pflanzlichen Lebensmitteln mit hohem Proteingehalt. Sie bringen darüber hinaus viele zusätzliche Vorteile wie Ballaststoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe mit auf den Teller.

Hülsenfrüchte
Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Erbsen liefern nicht nur Eiweiß, sondern auch Eisen und komplexe Kohlenhydrate.

Sojaprodukte
Auch Tofu, Tempeh und Edamame enthalten hochwertiges Eiweiß. Sie liefern zudem wichtige Mineralstoffe wie Kalzium für starke Knochen, Eisen für den Sauerstofftransport und Magnesium für Muskel- und Nervenfunktion.

Seitan
Das sogenannte „Weizenfleisch" ist besonders proteinreich und von der Konsistenz fleischähnlich. Hauptbestandteil ist Weizenprotein (Weizengluten), das Klebereiweiß des Weizens. Seitan ist cholesterinfrei, leicht verdaulich, sättigt gut und hat wenig Kalorien.

Nüsse und Kerne
Walnüsse, Kürbiskerne, Mandeln, Sonnenblumenkerne oder Cashews sind ideale Snacks, denn sie liefern Eiweiß und gesunde Fette. Außerdem können sie vielfältig in Salaten, Suppen oder in Pestos eingesetzt werden.

Tierische Proteinquellen

Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier sind für viele Menschen die klassischen Eiweißlieferanten. Sie sind sogenannte vollwertige Proteine, das heißt, sie enthalten alle essenziellen Aminosäuren, die der Körper nicht selbst bilden kann, und versorgen den Körper auch darüber hinaus mit vielen wichtigen Nährstoffen.

Rotes Fleisch und Geflügel
Rind, Schwein und Geflügel sind sehr gute Proteinquellen, da sie besonders reich an hochwertigem Eiweiß sind (ca. 20–25 g Eiweiß pro 100 g) und alle essenziellen Aminosäuren enthalten. Ihr Protein weist eine hohe biologische Wertigkeit auf, sodass es vom Körper besonders gut genutzt werden kann. Neben Eiweiß liefern Fleisch und Geflügel wichtige Nährstoffe wie Eisen, Zink und Vitamin B12.

Fisch
Fisch ist ebenfalls eine hervorragende Proteinquelle. Neben Eiweiß liefert Fisch wertvolle Omega-3-Fettsäuren, vor allem fettreiche Sorten wie Lachs, Makrele oder Hering.

Milchprodukte
Auch Quark, Joghurt und Käse sind gute Eiweißlieferanten. Besonders Magerquark (ca. 12 g Eiweiß pro 100 g) oder griechischer Joghurt (ca. 10 g Eiweiß pro 100 g) eignen sich gut für Snacks oder Frühstück. Beim Käse trumpfen insbesondere die Hartkäsesorten mit hohem Proteingehalt auf.

Eier
Ein Ei bringt rund 13 g Protein pro 100 g mit und enthält ebenfalls alle essenziellen Aminosäuren. Eier liefern außerdem Cholin, einen wichtigen Baustein für die Gehirnfunktion und den Schutz der kognitiven Leistung. •

Der Verzehr von ein bis zwei Eiern pro Tag ist für gesunde Menschen unbedenklich. Frühere Bedenken wegen des Cholesteringehalts sind mittlerweile überholt, da Eier keine gesättigten Fettsäuren enthalten, die den Cholesterinspiegel tatsächlich erhöhen könnten.

Hitliste der Proteinlieferanten

So viel Eiweiß enthalten pro 100 g

Tierisch

- Parmesan: ca. 36 g
- Hühnerbrust: ca. 23 g
- Rindfleisch (mager): ca. 22 g
- Lachs: ca. 20 g
- Magerquark: ca. 12 g
- Griechischer Joghurt: 10 g
- Ei: 13 g (ca. 7 g pro Ei)

Pflanzlich

- Hanfsamen: ca. 32 g
- Kürbiskerne: ca. 30 g
- Seitan: ca. 25 g
- Mandeln: ca. 21 g
- Tempeh: ca. 19 g
- Haferflocken: ca. 13 g
- Tofu: ca. 12 g
- Linsen (gekocht): ca. 9 g
- Kichererbsen (gekocht): ca. 8 g
- Steinpilze: ca. 6 g
- Rosenkohl: ca. 5 g

Parmigiano Reggiano, DOP.
Authentischer italienischer Hartkäse mit geschützter Ursprungsbezeichnung, reich an Geschmack. 24 Monate gereift.

An der GLOBUS Käsetheke erhältlich.

Hätten Sie das gewusst?

Parmesan ist extrem eiweißreich: Mit bis zu 36 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm zählt er zu den proteinreichsten Lebensmitteln überhaupt. Der italienische Hartkäse ist außerdem eine gute Quelle für Kalzium, Mineralstoffe und Vitamine, was ihn nicht nur für Pastaliebhaber beinahe unersetzlich macht. Übrigens ist Parmesan in der Regel nicht vegetarisch, da für die traditionelle Herstellung tierisches Lab verwendet wird.

ANZEIGE

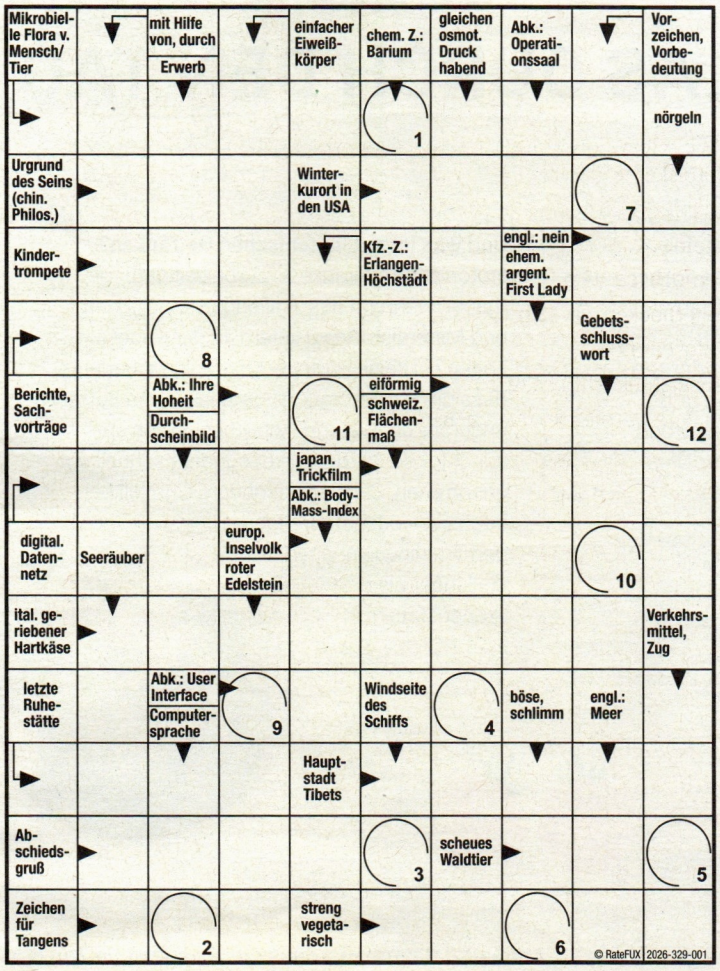
FRÄULEIN Heidemarie

Frisches Geflügel in GLOBUS Qualität

Aus Tierhaltung, die über die gesetzlichen Standards hinausgeht, beispielsweise in Bezug auf Platz oder Licht im Stall.

globus.de/gefluegelwelt

GLOBUS

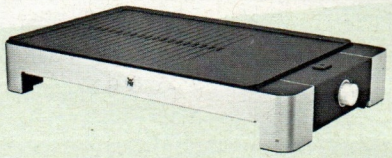


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 02/2026 veröffentlicht.
Das Lösungswort im Dezember lautete „FESTTAGE".

Mitmachen und gewinnen!

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie ein Grillgerät LONO von WMF. Der Tischgrill ist vielseitig einsetzbar und mit leistungsstarker Technik ausgestattet. 2.300 Watt und eine stufenlose Temperatureinstellung mit LED-Beleuchtung sorgen für beste Grillergebnisse. An gemütlichen Abenden können Sie so eine Vielzahl an Speisen zubereiten: Gegrillte Fleischspieße, knackiges Gemüse und Kartoffeln sowie krosse Meeresfrüchte- und Fischgerichte.



Teilnahmebedingungen:
Von der Teilnahme ausgeschlossen sind GLOBUS Mitarbeiter und ihre Angehörigen. Teilnahme ab 18 Jahren. Nur eine Karte je Teilnehmer.
Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Personenbezogene Daten von den Gewinnern werden ausschließlich durch die GLOBUS Markthallen Holding GmbH & Co. KG verarbeitet. Rechtsgrundlage für die Verarbeitung vorstehender Daten ist Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO (Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und Erfüllung eines Vertrages). Die Daten werden so lange gespeichert, wie sie für die Gewinnspieldurchführung sowie Gewinnabwicklung notwendig sind. Nach Wegfall dieses Zwecks werden die Daten umgehend gelöscht. Insoweit erfolgt eine Löschung der Daten nach Beendigung oder Ablauf des Gewinnspiels und Versendung der Gewinne. Die Daten der Gewinner werden spätestens nach 30 Tagen ab Gewinnbenachrichtigung gelöscht. Weitere Informationen zum Datenschutz, insbesondere zu Ihren Betroffenenrechten, finden Sie unter *globus.de/datenschutz*.

Teilnahmeschluss ist der 31.01.2026

Teilnahmemöglichkeiten:

- Teilnahme-Coupon ausfüllen und an **GLOBUS Markthallen Holding GmbH & Co. KG,** Postfach 1126, 66591 St. Wendel senden.
- Teilnahme-Coupon ausfüllen und in Ihrer **GLOBUS Markthalle** abgeben.

TEILNAHME-COUPON

Füllen Sie alle Felder in Druckbuchstaben aus und geben Sie diesen Coupon am Empfang in Ihrer GLOBUS Markthalle ab.

Lösungswort | Ausgabe 01/26

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ | Ort

☐ Ich bin mindestens 18 Jahre alt.

Es gelten oben stehende Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen.

MIT POWER IM GLAS DURCH DEN TAG

Wer regelmäßig Sport macht oder sich mit dem Thema Ernährung beschäftigt, kommt an Lebensmitteln und Getränken mit hohem Eiweißgehalt nicht vorbei. Denn Protein unterstützt wesentlich den Aufbau von Muskeln und deren Regeneration. Das enthaltene Eiweiß hilft, direkt mach dem Sport die Muskeln zu versorgen. Studien deuten darauf hin, dass dadurch die Reparatur von Muskelgewebe und Zellen besonders während des anabolen Zeitfensters angekurbelt wird – das ist der Zeitpunkt, in der die Geschwindigkeit der Muskelproteinsynthese die des Muskelproteinabbaus übersteigt.

Und was ist mit isotonischen Getränken?
Isotonische Getränke sind speziell dafür gemacht, während des Trainings schnell Energie und Mineralstoffe zu liefern. In der Regel enthalten sie keine Proteine. „Isotonisch" bedeutet, dass die Konzentration von Zucker und Salzen ungefähr der des menschlichen Blutes entspricht – so werden sie besonders schnell aufgenommen. Sie sind besonders sinnvoll bei intensiven oder anstrengenden Trainingseinheiten, die länger als eine Stunde dauern.

Proteinshake Himbeer-Mandel mit Skyr
Zaubern Sie mit Himbeeren, Mandelmus, Skyr und Dinkelkleie im Handumdrehen einen proteinhaltigen Powerdrink. Das Rezept finden Sie online unter

globus.de/himbeer-mandel-shake

Man geht davon aus, dass dieses spezielle Zeitfenster zwischen 30 und 60 Minuten nach dem Workout liegt. Aber auch wenn vorher nicht trainiert wurde, bieten Getränke mit hohem Eiweißgehalt viele Vorteile: Manche Menschen trinken schon am Morgen vor der Arbeit einen Shake mit Proteinpulver zum Sattwerden, was insbesondere bei bewussten Diäten hilft, oder zwischendurch, um über den ganzen Tag genügend Eiweiß zu sich zu nehmen und so dem Muskelverlust, speziell in einer späteren Lebensphase, entgegenzuwirken.

Das Pulver zum Anrühren von Shakes besteht hauptsächlich aus konzentriertem Protein, welches aus Milchprodukten wie Molke (Whey) oder Casein sowie aus pflanzlichen Quellen wie Soja, Erbsen oder Reis gewonnen wird. Zusätzlich enthalten die Pulver in geringen Mengen Aromen, Süßstoffe, Verdickungsmittel und manchmal Verdauungsenzyme, um Geschmack, Konsistenz und Haltbarkeit zu verbessern. Neben Shakes mit Proteinpulver empfehlen Mediziner, einfach selbst proteinhaltige Shakes aus vollwertigen Lebensmitteln herzustellen. •

Erdnuss-Bananen-Proteinshake

ZUTATEN FÜR 2 DRINKS

1 Banane
30 g Erdnusscreme
150 ml Wasser
300 ml Milch oder Haferdrink
30 g Haferflocken
1 Prise Zimt
evtl. 1 TL Agavendicksaft

ZUBEREITUNG

Banane schälen und in Stücke schneiden. Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut durchmixen.

ANZEIGE

VEGANUARY

Auch in diesem Jahr unterstützt GLOBUS den Veganuary und möchte Sie inspirieren, mehr pflanzliche Gerichte in Ihren Alltag und Speiseplan zu integrieren. mio verrät Ihnen, mit welchen pflanzlichen Zutaten Sie beispielsweise Hackfleisch, Lachs und Gulaschfleisch am besten ersetzen können.

Ratatouille, Gemüse-Curry mit Kokosmilch, Pommes frites, Pasta aglio e olio, Linseneintopf, Falafel mit Hummus und Taboulé – es gibt so viele Gerichte, die schon immer ganz natürlich vegan waren. Aber ab und zu haben viele Menschen das Verlangen nach traditioneller Hausmannskost und Wohlfühlküche wie Gulasch, Lasagne oder Lachsbrötchen. Mit diesen Zutaten können Sie dabei Fisch und Fleisch hervorragend durch pflanzliche Komponenten ersetzen und müssen beim Geschmack auf nichts verzichten:

- **Grüne und braune Linsen** haben einen kräftigen Biss und sind gute Geschmacksträger. Sie eignen sich deshalb hervorragend für Lasagne oder Sherperd's Pie.
- **Rote Linsen** wiederum sind eine gute Wahl für vegane Burger-Patties oder deftige Aufstriche, die als Alternative zu Streichwurst dienen können.
- Auch mit **Buchweizen** oder **Quinoa** lassen sich herzhafte Aufläufe, Chilis oder Eintopfgerichte pflanzlich zubereiten.
- **Jackfruit** ist eine sehr gute Alternative, um Hühnchen-, Gulasch- oder Pulled-Pork-Gerichte vegan zuzubereiten.
- Auch zerbröseltes **Tempeh** hat die perfekte Textur für pflanzliche „Hackfleischgerichte".
- Grob pürierte **Kichererbsen** haben eine ähnliche Textur wie Thunfisch. Probieren Sie sie auf einem Sandwich oder in Sushi!
- **Austernpilze** kommen in ihrer Konsistenz Calamari und Muscheln sehr nahe.
- In feine Streifen geschnitten und mariniert sind **Karotten** eine leckere Alternative zu Räucherlachs.

So einfach geht vegan

GLOBUS FRESH 'N' GO veganer Backfisch, 2 Stück. Auf Basis von Weizen- und Erbseneiweiß. Muss nur noch erwärmt werden.

GLOBUS vegane Reiberei, 150 g. Schmeckt ausgesprochen lecker und schmilzt so gut! Auf Basis von Rapsöl.

GLOBUS veganer Aufschnitt Lyoner Style Classic, 125 g. Perfekt für Sandwiches oder Wraps. Auf Basis von Erbseneiweiß.

Bei GLOBUS erhältlich.

Vegane Sortimentsvielfalt bei GLOBUS

In den **GLOBUS** Markthallen finden Sie alles, was für eine bewusste pflanzliche Ernährung benötigt wird. Von Fleischersatzprodukten über Käse- oder Milchalternativen bis hin zu veganer Schokolade. Auch vegane Schnitzel, Falafeln und Gemüsebällchen der Eigenmarke **GLOBUS** FRESH 'N' GO oder vegane Speckstreifen sind Teil des Sortimentes. Verbraucher, die sich für eine vegane Ernährung entschieden haben, müssen so auf nichts verzichten. Darüber hinaus befinden sich im weiteren **GLOBUS** Sortiment zahlreiche vegane Alternativen, beispielsweise Kosmetik oder Wasch- und Putzmittel.

Vegane Ernährung reduziert Klimagase

Der Verzicht auf tierische Produkte produziert laut Umweltbundesamt im Durchschnitt rund 40 Prozent weniger CO_2-Emissionen als eine Ernährung mit tierischen Produkten. In konkreten Zahlen ausgedrückt: Eine sich vegan ernährende Person emittiert im Vergleich zu jemandem, der auch Fleisch, Milch und Käse isst, 610 Kilogramm weniger Kohlendioxid pro Jahr. •

„Veganuary" motiviert seit 2014 als gemeinnützige Organisation und Kampagne Millionen Menschen weltweit, sich im Januar und darüber hinaus vegan zu ernähren. Auch **GLOBUS** ist Teil der Bewegung und bietet unter anderem online viele Tipps und Tricks zum Thema vegan leben:

globus.de/vegan

ANZEIGE

GÖNN DIR PURE JOY – WIN THE VIBES

10 × 2 Festival-Tickets +1.000 € Taschengeld

PURE JOY Zott

JETZT PURE JOY KAUFEN, TEILNEHMEN & GEWINNEN!
JEDER BECHER ZÄHLT & ERHÖHT DEINE CHANCE AUF DEN HAUPTGEWINN!

Gültig vom: 1.1.–31.3.26

MEHR INFOS:

Bei jedem Einkauf sparen

Auch im neuen Jahr ist GLOBUS treu an Ihrer Seite und bietet Ihnen vielfältige Vorteile, mit denen Sie bei jedem Besuch in Ihrer Markthalle von attraktiven Angeboten profitieren können.

mein GLOBUS Coupons

Profitieren Sie als *mein* GLOBUS Mitglied von exklusiven eCoupons. Schauen Sie gleich in Ihrem Kundenkonto nach und aktivieren Sie die Rabatt-Coupons, um zusätzlich zu sparen.

mein GLOBUS Rabatte

Als *mein* GLOBUS Mitglied erwarten Sie exklusive Rabatte auf verschiedenste Artikel aus dem GLOBUS Sortiment! Sparen Sie jede Woche bis zu 50 Prozent und mehr auf tolle Produkte – vielleicht gibt es schon nächste Woche auf Ihren Lieblingsartikel satte Vergünstigungen. Die aktuellen Rabatte finden Sie im Prospekt, in der GLOBUS App oder online unter

globus.de/meinglobus

Ihre Treue zahlt sich aus – Liter für Liter

mein GLOBUS Tanke schön

Treue GLOBUS Kunden können mit dem Tankeschön-Programm von *mein* GLOBUS auch an den GLOBUS Tankstellen sparen: Die Einkäufe werden zusammengerechnet, Ihr Umsatz in Ihrer GLOBUS Markthalle im aktuellen Monat bestimmt die Höhe Ihres Tankrabatts im Folgemonat. Bis zu vier Cent pro Liter sind möglich.*

mein GLOBUS

Noch kein *mein* GLOBUS Mitglied? Dann schnell registrieren unter

globus.de/registrieren

* Nicht verfügbar in den Markthallen Bochum-Riemke, Braunschweig, Castrop-Rauxel, Duisburg, Hamburg-Lurup, Krefeld, Neubrandenburg, Rostock-Sievershagen, Rüsselsheim, Saarbrücken-Dudweiler, Siegen, Tönisvorst, Wittlich.

** Davon ausgeschlossen sind Artikel mit der Bezeichnung Sonderposten (Sonderposten = solange der Vorrat reicht).

Stöbern Sie auch online in den Wochenangeboten

Mit dem wöchentlichen Prospekt verpassen Sie bei GLOBUS keine Angebote mehr. In jeder Markthalle gibt es ganz besondere Angebote zu unschlagbaren Preisen. Die komplette Angebotsübersicht finden Sie immer online auf Ihrer Markthallen-Seite. So wissen Sie jederzeit, was in Ihrer Region gerade besonders günstig ist. Übrigens: Der kommende Prospekt ist online und in der GLOBUS App bereits am Donnerstag der Vorwoche verfügbar. Einfach online oder in der App durchblättern und Angebote entdecken!

globus.de/alle-angebote

Die GLOBUS Garantien

Bei GLOBUS gilt die Angebotsgarantie: Das bedeutet, dass alle Angebote aus dem aktuellen Prospekt vorrätig sind. Falls nicht, besorgen Ihnen die Mitarbeiter vor Ort den Artikel. Wenn dies nicht möglich ist, erhalten Sie den unmittelbar höherpreisigen Artikel zum Angebotspreis.** Die Angebotsartikel aus dem aktuellen Faltblatt finden Sie als Wochenangebote in der Region nirgends günstiger. Wenn doch, gilt dieser Preis auch bei GLOBUS. Alle GLOBUS Garantien finden Sie unter

globus.de/garantien

Die GLOBUS App – alles auf einen Blick

Die GLOBUS App macht Ihren Einkauf so einfach wie nie: Planen Sie alles ganz entspannt von zu Hause, erstellen Sie persönliche Einkaufslisten, geben Sie Vorbestellungen auf und entdecken Sie jederzeit aktuelle Angebote und Coupons. Behalten Sie außerdem bequem den Überblick über Ihre Tankrabatte und PAYBACK Punkte und wandeln Sie diese direkt in Einkaufsgutscheine um. Mit Scan & Go Mobile kaufen Sie schnell und unkompliziert mit Ihrem Smartphone ein – und dank des digitalen Kassenbons sogar papierlos.Besonders praktisch: Ihre GLOBUS und PAYBACK Kundenkarte haben Sie mit der App jederzeit griffbereit dabei.

Für Android und iOS erhältlich.

ANZEIGE

Immer frisch. Immer lecker.
Und wie immer für nur 1 Euro!

So entsteht unser Fleisch- und Leberkäse

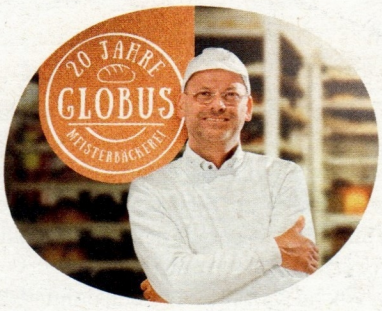
GLOBUS FACHMETZGEREI

Aktuelles bei GLOBUS

Jetzt schon vormerken – die GLOBUS Treueaktion

Darauf können sich Foodies und Hobbyköche freuen: Ab dem **2. Februar** startet die **GLOBUS** Treueaktion mit CHEF CUISINE INTERNATIONAL. Sammeln Sie je volle zehn Euro Einkaufswert einen Treuepunkt. Bereits für zehn Treuepunkte können Sie eine Prämie zum attraktiven Treuepreis bis zu 74 Prozent reduziert erhalten, zum Beispiel Edelstahlpfannen oder eine große Auswahl an Profi-Küchenmessern. Entdecken Sie alle Artikel unter

globus.de/treueaktion



Frisch gemacht. Hausgemacht. Jede Nacht.

GLOBUS feiert 20 Jahre Meisterbäckerei. Das bedeutet 20 Jahre traditionelles Handwerk und authentischer Geschmack. Feiern Sie mit und genießen Sie vom 12. bis 17. Januar ausgewählte Backwaren zum Sonderpreis: **Roggenmischbrot, Weizenmischbrot oder zehn Stück Weizenbrötchen für jeweils 99 Cent (statt 1,39 Euro).**

°Punktefeuerwerk zum Jahresstart

GLOBUS startet mit Vollgas ins neue Jahr – und das mit jeder Menge PAYBACK °Punkte. Schauen Sie jetzt in die **GLOBUS** App und aktivieren Sie Ihre eCoupons für bis zu 10fach °Punkte auf verschiedene Warengruppen oder den gesamten Einkauf.

Clever sparen

Lesen Sie online, wie Sie im Alltag zum Beispiel beim Streamingdienst oder dem Stromanbieter jeden Monat etwas sparen können.

globus.de/spartipps

Fleischkäsefans aufgepasst!

Probieren Sie jetzt den **GLOBUS** Klassiker in einer neuen, deftigen Variante: als Haxen-Fleischkäse im Brötchen – mit gegartem, magerem Haxenfleisch, gerösteten Zwiebeln und grobem Pfeffer. Nur für kurze Zeit erhältlich.

Gute Nachrichten für Pizzaliebhaber: In der Februar-mio gibt es nicht nur verführerische Pizzarezepte – von Pinsa über neapolitanische Pizza bis zur Pizza Bianca –, sondern auch Expertentipps von den **GLOBUS** Pizzabäckern, wie zu Hause die perfekte Pizza gelingt. Lesen Sie außerdem Spannendes zum Thema Ahnenforschung und lassen Sie sich inspirieren, Ihre eigene Familiengeschichte zu erkunden.

Die nächste *mio*-Ausgabe ist ab dem **2. Februar** in Ihrer **GLOBUS** Markthalle erhältlich. Weitere spannende Beiträge finden Sie unter

globus.de/mio

Haben Sie Fragen oder Anregungen zur *mio*? Dann schreiben Sie uns gerne an **mio@globus.de**

ANZEIGE

So schmeckt Perfezione

Pizza Bianca mit Mozzarella & Oliven

4 Portionen | Mittel | 30 Min. + 1 Tag Reifezeit

Zutaten

Für den Pizzateig:
- 600 g Pizzamehl (Typ 00)
- 4 g frische Hefe
- 360 ml kaltes Wasser
- 15 g Salz

Für die Oliven:
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g glatte Petersilie
- 350 g Oliven
- 50 ml Olivenöl
- ½ EL milden Honig
- 1 Bio-Zitrone

Sonstige Zutaten:
- 300 g Galbani Mozzarella Fior di latte Pizza perfetta
- 250 g Galbani Ricotta
- 20 ml Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone
- 120 g Basilikum-Pesto
- Basilikum zum Garnieren
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. ***Pizzateig:*** Alle Zutaten 10 Minuten verkneten, in einer gefetteten & geschlossenen Schüssel 2 Stunden kaltstellen. Auf bemehlter Arbeitsfläche in 4 Teile teilen, rund formen & abgedeckt über Nacht im Kühlschrank reifen lassen. Vor dem Backen 4 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

2. ***Oliven:*** Knoblauch & Petersilie fein hacken, mit Oliven, Olivenöl, Honig, Pfeffer, Zitronenzesten & Zitronensaft vermengen.

3. ***Crema Bianca:*** Ricotta mit Olivenöl, Zitronenzesten & Saft verrühren. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

4. ***Backen:*** Ofen auf 250 °C vorheizen (Pizzastein optional). Teiglinge auf bemehlter Oberfläche zu Pizzen formen, mit Crema Bianca bestreichen, Basilikum-Pesto & Mozzarella darauf verteilen & Oliven nach Geschmack hinzufügen. 12 Minuten auf der untersten Schiene backen. Die Garzeit kann je nach Ofen variieren.

5. ***Servieren:*** Mit frischem Basilikum garnieren & heiß genießen.

Buon appetito!

1€ SOFORT-RABATT

Gültig beim Kauf einer Packung Galbani Mozzarella Fior di Latte 150g Pizza Perfetta oder Pasta e Gratinati. Einlösbar in teilnehmenden Globus Märkten im Aktionszeitraum: 01.01. – 31.01.2026. Nur im Original gültig! 1 Coupon pro Einkauf. Verbreitung über Internet-Portale und sonstige Vervielfältigung untersagt.

9 823294 651007

ANZEIGE

MIT Actimel DURCH DEN WINTER

DIE NR. 1 FÜR DEIN IMMUNSYSTEM***

*Vitamine B6 und D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
**Marktführer funktionale Joghurtdrinks, Umsatz & Absatz, MAT August 2025.

JEDES PACK GEWINNT

10 x
Lappland Traumreise & vieles mehr

Apple Watch SE

Patagonia Winterjacke

Patagonia Mütze

Stanley Tumbler

1. **Actimel 8x 100 g kaufen**
2. **Code scannen & Bon hochladen**
3. **Garantiert sofort gewinnen**

INTERSPORT 10% RABATT

Abbildungen ähnlich.
Teilnahmebedingungen auf actimel.de/gewinnspiel.
Teilnahmeschluss: 15.03.2026